

【原 著】

初任期教員の疲労感に影響を及ぼす身体的・精神的要因と その継時変化

東條 光彦

Physical and psychological factors affecting the fatigue of first term teachers

Mitsuhiko TOJO

2019

岡山大学教師教育開発センター紀要 第9号 別冊

Reprinted from Bulletin of Center for Teacher Education
and Development, Okayama University, Vol.9, March 2019

原 著

初任期教員の疲労感に影響を及ぼす身体的・精神的要因 とその継時変化

東條 光彦※1

本研究の目的は，初任期教員の疲労感が，物理的要因である勤務時間・睡眠時間と心理的要因である感情労働・理想と現実の教員像の差・レジリエンス・意味づけによって説明されるかについて検討することであった。2つの都市の初任教員を対象とし，複数回の調査を行ったところ，主観的疲労感には著明な変化は見られなかったものの，調査地域，時期によりその説明変数が変化していた。これらの結果から，初任期教員においては，その職能成長の過程にあつて種々の経験を積みつつそれ自体がストレッサーとなり，疲労に関連していることが指摘された。

キーワード： 初任期教員，蓄積疲労，感情労働，レジリエンス

※1 岡山大学大学院社会文化科学研究科

I 問題と目的

近年学校教育現場では，教員の身体的・精神的な疲労感が問題視されている。教員の病気休職者は約8,000人で全体の0.9%を占めており，特に精神疾患による教員の休職者は平成13年度から平成23年度の間に約2倍と増加している。平成29年度における精神疾患による病気休職者数は，5,077人(0.55%)で、前年度(4,891人:0.53%)から増加(文部科学省，2018)。さらに，初任教員が1年後に退職する割合は年々増加しており，そのうち精神疾患を理由とする者の割合は全体の9割を占めることも報告されている(文部科学省，2012)。

さて，こうした身体的・精神的疲労感に影響を与えうる心理社会的要因については，これまで種々言及されている。

まず，教員の勤務時間の長さは常に取り上げられている問題である。平成18年に文部科学省が行った調査では，1ヶ月あたり平均39.31時間に及ぶ時間外勤務と，規定されている一日45分休憩と比べて事実一日約8分のみ休憩・休息時間という数値が報告されている。このような長時間労働は，自覚のある身体的疲労感や免疫指標となるCD56との関連が指摘されており(安田・岩崎・佐々木・久永，2004)，特に多忙な教員においては看過できない問題である。また，勤務時間の長さは睡眠時間の短さの背景となりやすいが，睡眠時間もまた主観的健康感や抑うつとの関連が示されている(北村・中谷・中田，2014；小山・本間・芦原・伊藤・梅田・大月・城戸・関原，2014)。

また，自己の感情の調整を駆使して対人サービス業に従事している人々は，非常に高い頻度で感情労働を行っているとの指摘(和田・佐々木，2006)があり，それはしばしば疲弊の背景になるという。例えば看護職者の感情労働と心理的ストレスとの間には正の相関(片山，2010)が示されている点を考慮すると，同様の対人援助職

である教員においても精神的疲労感に感情労働が影響を与えていると考えられる。さらに、教員の就職前後での教員イメージの差によるストレスを経験する新任教員は75%にのぼるとの知見がある（原田・中村, 2008）。このような理想と現実の差異は、児童思春期においては学校不適応と関連（石津, 2012）する場合もあり、成人においてはストレス反応との関連（松永・原田・中村・石井, 2011）が指摘されている。

一方、疲労感などの社会的ディストランディングからの影響を緩和し得る心理的要因としては、レジリエンスあげられている。杉田（2014）によれば、レジリエンスは教員のバーンアウトに負の影響を与えているという。レジリエンスとは、逆境にさらされたり、ストレスフルな状況によって精神の傷つきを受けてもそこから立ち直り、適応していく個人の特性（平野, 2012）であり、この特性が強ければ身体的・精神的疲労の蓄積を抑制できると考えられる。

また、認知的コーピングによってネガティブな経験をポジティブな方向に転換するという心理的機能に、意味づけがある。堀田・杉江（2013）は、ストレスフルな出来事に直面した際の認知プロセスにおいて、「その出来事によって示唆された新しい情報を取り入れるように自身の世界観や自己観を変化させること」とされている「調節」を意味づけの1つの方法として取り上げ、ネガティブな体験に暴露されても、この「調節」の過程を用いることで成長感や精神的健康に正の影響があることを示した。

このように考えると、疲労感は単に物理的な拘束時間や睡眠の影響を受けるのみならず、多様な心理的要素によって説明することが自然であると言えるだろう。そこで本研究では、疲労感に直接影響を与える要因として、感情労働、理想と現実の教員像の差を、さらに疲労感を緩和させる要因として、レジリエンスと意味づけを考慮した検討を行うことを目的とする。

Ⅱ 方 法

- 1 調査時期 第1回調査 X年5月
第2回調査 X年7月
第3回調査 X年10月

2 調査対象

第1回調査 西日本の2都市(A市・B市)のX年度新採用教員174名に質問紙調査を実施。すべての質問項目に回答した136名を対象とした。なお、中学校教員40名・小学校教員96名であった。

第2回調査 第1回調査で対象とした2つの市のうちの1つ(A市)の新採用教員82名に質問紙調査を実施。すべての質問項目に回答した72名を対象とした。なお、中学校教員21名・小学校教員51名であった。

第3回調査 第1回調査で対象とした2つの市のうちの1つ(B市)の新採用教員95名に質問紙調査を実施。すべての質問項目に回答した79名を対象とした。なお、中学校教員53名・小学校教員26名であった。

3 調査測度

- 1) 年齢, 校種, 1日の平均勤務時間, 1日の平均睡眠時間

- 2) 理想の教員像と現実の教員像：教師能力測度(東・秋葉, 1996)「教育技術」「子ども理解」「教育姿勢」「保護者対応」の4因子24項目
- 3) 感情労働：感情労働尺度(矢部・東條, 2011)「表出操作」「積極的感知」「指導的表出」の3因子13項目
- 4) レジリエンス：教師レジリエンス尺度(紺野・丹藤, 2006)「同僚性」「楽観性」「挑戦心」「モデル」「自律性」「課題解決」の6因子18項目
- 5) 意味づけ：意味づけにおける調節尺度(堀田・杉江, 2013)下位尺度「調節」7項目
- 6) 疲労感：疲労蓄積度自己診断チェックリスト(厚生労働省, 2004)より13項目

4 倫理的配慮：対象者に対して、研究の目的と方法、調査結果は研究以外の目的で使用しないこと、調査協力は任意であり、不参加、途中中止、参加後の参加同意の取り下げについて何ら不利益はないこと、集計および処理はネットワークから切り離された環境で行うことを文書にて説明した。

また、調査協力の同意の意思を記入する欄を設け、「協力する」との回答が得られた対象者のみを分析対象とした。

Ⅲ 結 果

1 疲労感の経時変化について

新任教員の疲労感の5月・7月・10月における変化を検討するため、調査時期3回を独立変数、疲労蓄積度平均得点を従属変数とした一元配置分散分析を行ったところ、A市、B市いずれにおいても有意な主効果は認めなかった。

2 疲労感の関係要因の検討

疲労感を構成する要素を検討するため、まず第1調査において、勤務時間・睡眠時間・理想と現実の教員像の差・感情労働・レジリエンス・意味づけを説明変数、疲労感を従属変数とした重回帰分析を行った(Table)。その結果、疲労感と有意な関係性を示した変数は、睡眠時間、教師レジリエンスの下位尺度である「楽観性」「挑戦心」、理想の教員像と現実の教員像の差の下位尺度である「子ども理解」、感情労働の下位尺度である「表出操作」「指導的表出」であった。その中で、睡眠時間、「挑戦心」、「楽観性」は疲労感に負の影響を示しており、「子ども理解」「表出操作」「指導的表出」は疲労感に正の影響を示していた。

さらに、疲労感の構成要素の変化について検討するため、A市での第1回調査と第2回調査について同様に重回帰分析を行った(Table)。その結果、第1回調査である5月において疲労感と有意な関係性を示した変数は、睡眠時間、勤務時間、理想と現実の教師像の差の下位尺度である「教育姿勢」、教師レジリエンスの下位尺度「自律性」であり、睡眠時間、「教育姿勢」、「自律性」が疲労感に負の影響、勤務時間が正の影響を示していた。第2回調査である7月において、疲労感と有意な関係性を示した変数は、教師レジリエンスの下位尺度「同僚性」、「楽観性」、「課題解決」であった。これらは3変数とも疲労感に負の影響を示していた。

Table 1 疲労感と各変数の関係 (β)

	第1回調査			第2回調査	第3回調査
	全体	A市	B市	(A市)	(B市)
勤務時間		.252**			
睡眠時間	-.187*	-.264**			
感情労働					
「表出操作」	.164*				.533**
「積極的感知」					
「指導的表出」	.251**		.314**		
理想と現実の 教員像の差					
「教育技術」					
「子ども理解」	.272**				
「教育姿勢」		-.313**			
「保護者対応」					
教師レジリエンス					
「同僚性」				-.325	
「楽観性」	-.228**		-.330**	-.343	-.366**
「挑戦心」	-.179*				
「モデル」					
「自律性」		-.321**			
「課題解決」				-.527	
意味づけ					
R	.700	.763	.685	.733	.733
R ²	.490**	.583**	.470**	.540**	.540**

*... $p < .05$, **... $p < .01$

また、B市での第1回調査と第3回調査の結果について、同様に比較を行った結果、第1回調査である5月において、疲労感と有意な関係性を示した変数は、教師レジリエンスの下位尺度「楽観性」、感情労働の下位尺度である「指導的表出」であり、「楽観性」が疲労感に負の影響、「指導的表出」が正の影響を示していた。第3回調査である10月において、疲労感と有意な関係性を示した変数は、教師レジリエンスの下位尺度である「楽観性」、感情労働の下位尺度である「表出操作」であり、「楽観性」が負の影響、「表出操作」が正の影響を示していた。

IV 考察

本研究の目的は、初任期教員の疲労感が、身体的要因となる勤務時間・睡眠時間と、心理的要因となる感情労働・理想と現実の教員像の差・レジリエンス・意味づけの6

つの変数によって影響を受けるか否かについて検討することであった。

教員の疲労を、ストレスを指標として調査した研究では、新任2年目の1学期を終えた8月において、1年次の5月よりもストレス・セルフチェックの平均点が下がった者が8割に上ったことが報告されている(椋田・小野, 2013)。しかしこの研究では、さらにほとんどの教員が、新任から2年目の方が「仕事の量は増え、忙しくなっている」と語っており、2年目になり新奇ストレスや職務の効率的遂行により主観的多忙感が一定程度改善された結果、それらをストレッサーと認知することが減少したと推察され、1年目と比べいわずばストレス耐性が向上しているとの示唆が得られている。本調査においても、疲労感は5月・7月と比較して10月がより減少傾向にあった。A市において同時に勤務時間も有意に減少しているため、ストレッサーとなる仕事量そのものが減少したため疲労も減弱した可能性もある。しかし、勤務時間は減少していた反面、疲労感には有意な差が認められなかったことから、勤務時間の長短と、精神的・身体的に感じる仕事量の多さは異なっているため、疲労感の有意な減少には至らなかったことも考えられる。すなわち、物理的多忙と心理的多忙「感」は必ずしも一致しておらず、いずれがより疲労との関連を持つのかについて引き続きデータの蓄積を行い検討していく必要がある。

疲労感の関係要因の検討において、第1調査で得られた疲労感の物理的構成要素としては、まず睡眠時間の多さが疲労感を減少させることが言える。睡眠6時間未満の成人は主観的健康度が有意に低い(北村・中谷・中田, 2014)といった指摘もあり、身体的な休息は、身体的疲労感の減少とともに、「焦燥感」「集中力の欠如」といった精神的疲労感も緩和させている可能性があり、心身相関の意識を常に持つことの重要性が示唆される。

同様に、感情労働のうち「表出操作」も疲労感へ負の影響を及ぼしていた。「表出操作」は、矢部・東條(2011)も示唆するように感情労働の中心的概念を反映しているが、この因子がメンタルヘルスに重要な影響を与えていることが推測されるこれは、本来の感情を抑えたり、指導のために怒りや厳しさといった負の感情を示すといった感情の不協和が心理的健康、ストレスへ負の影響を与える(萩野・瀧ヶ崎・稲木, 2004)という先行研究の結果と一致するものとなった。

さらに、「子ども理解」という教職能力に関して自身が抱いていた理想と現実の差の大きさが、疲労感へ負の影響を及ぼしており、新任の教員が自分の能力に未熟さを感じることは、精神的・身体的疲労感をもたらすことが示唆された。東ら(1996)では、現職教員においては「教育技術」「教育姿勢」よりも「子ども理解」の資質・能力への理想が有意に高く、教員は、「子ども理解」のための資質や能力を持ち得ることを高い理想と考えていることが報告されている。さらに「子ども理解」の理想と現実の差異の大きさは「疲れやすい」「安眠できない」といった不適応感である勤務不適応と有意な相関を示しており、教員のいずれもが自身の職務の中核と考えている子どもとの関わりのうでズレが生じると「児童生徒と顔を合わせたくない」「授業のとき気が重い」といった深刻な状況に陥る傾向にあることが示唆されている。また、原田ら(2011)では、リアリティ・ショックの下位尺度「生徒・保護者との関係におけるリアリティショックが強い者はそうでない者に比し、ストレス反応であ

る「活気」「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」が有意に高いことが報告されており、子どもを理解し良好な関係を築くという資質能力の理想と現実の差は、疲労感に影響を与えるものであることが示唆される。

また、「楽観性」「挑戦心」という教師レジリエンスによって疲労感が緩和されている。この結果は、羽賀・石津(2014)のレジリエンスが抑うつ・不安といった精神的健康度を高め、ストレス反応を抑制することの示唆など、多くの先行研究で示されてきた結果と一致するものである。

一方「意味づけ」は、疲労感との関係は見いだされなかった。体験を経験した初期の意味づけの重要性は示唆されているものの(Jeavons, Greenwood, & Horne, 2000)、当該の経験に対し、納得できる何らかの意味を見出すためには、それらが所有の知識や価値体系と照合して統合的に理解される必要があるため、一定の時間的経過を必要とすることから、第1回調査での結果としては示されなかったのかもしれない。ストレスフルな体験はあくまで意味づけを生起させる誘因となるだけであり、それ自体が自動的に意味づけを導くとは限らない(上條・湯川, 2014)。すなわち、体験後の心理的なものがきや葛藤がポジティブな心理的変容を導くように意味を見出すためには、出来事について繰り返し思考する過程が必要なのであろう。

また、疲労感の構成要素は、A市・B市という地域においても、5月、7月、10月という時期においてもそれぞれ異なった結果を示していた。

A市とB市の比較によれば、A市においては、5月には勤務時間・睡眠時間が含まれていたが、7月にはそれらに変わり「課題解決」が関連している。一方B市は5月の時点で勤務時間・睡眠時間は含まれておらず、A市では見られなかった感情労働が構成要素に含まれており、7月も同様の傾向が示された。このことは、同県内ながらA市・B市の学校現場における教職員の特色の違いとしてとらえられるのかもしれないすなわち、A市の教員は職務量・労働量に、B市は量よりも質的な側面への認知が疲労感を構成していた。このことは、いわば学校あるいは教員文化が地域によって異なり、それへの適応が新任教員にとってのハードルになっていることを物語る。一方共通していた変数として、5月の調査の結果では、2つの市で疲労感に影響を及ぼしている変数に大きな違いがあったが、第2回の調査では、同じレジリエンスの下位尺度「楽観性」が説明変数として有意になった。加算的に忙しく厳しい職場での勤務においては、楽観的な思考をもつことの重要性が大きくなっていくと考えられる。日々流れていく時間の中で常に勤務にあたらなければ行けない状況では、自分に向きあたり反省したりするよりも、楽観的に考えてこなしていくことが、自分を健康に保ちつつ仕事に従事することを求めたれるのであろう。

このように、全体としては、疲労感は時期ごとに構成要素が異なり、特に物理的な要因である仕事量や時間と心理的な感情労働や思考パターンの2側面が影響していたものが、時期を経ることで心理的な要因のみとなっていることは興味深い。効率的な時間配分とそれによって適切な労働時間を確保することが、教員の心身の健康にとって肝要なのは言うまでもない。しかしながら、「教員ならでは」の心理社会的ストレスや緩衝要因への配慮もまた重要である。とりわけ、初任期教員においては、その職能成長の過程にあって種々の経験を積みつつそれ自体がストレス

となり、疲労に関連している。また、新任から3・4年目の小・中学校の教員への調査では、抑うつ状態にある教員は32.3%、「これまでに教師を辞めたいと思ったことがある」割合が51.6%に上ったとの報告もある(棕田, 2008)ことを考慮すると、今後は採用ご2年目以降の教員も対象とした疲労もしくはストレス反応に関する縦断的検討が必要となるだろう。

【引用文献】

- 羽賀祥太・石津憲一郎(2014)．個人的要因と環境要因がレジリエンスに与える影響 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, **8**, 7-12.
- 原田ゆきの・中村菜々子(2008)．新任教師リアリティ・ショックに関する予備的検討 心理相談センター年報, **3**, 9-13.
- 東 和晃・秋葉英則(1996)．教師の教職能力認知の研究—教師像の理想と現実のズレと指導観, 子ども観の関係— 大阪教育大学紀要, **45**, 15-29.
- 平野真理 (2012)．生得性・後天性の観点から見たレジリエンスの展望 東京大学大学院教育学研究科紀要, **52**, 411-417.
- 堀田 亮・杉江 征(2013)．重大なライフイベントの意味づけに関する尺度の作成—同化・調節の観点から— 健康心理学研究, **26**, 108-118.
- 石津憲一郎(2012)．中学生の自己概念と過剰適応(1)現実自己と理想自己と捉える2つの視点— 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, **6**, 77-86.
- Jeavons, S., Greenwood, K.M., & de L. Horne, D.J. (2000). *Accident cognitions and subsequent psychological trauma*. Journal of Traumatic Stress, **13**, 359-365.
- 片山はるみ(2010)．感情労働としての看護労働が職業性ストレスに及ぼす影響 日本衛生学雑誌, **65**, 524-529.
- 上條菜美子・湯川進太郎(2014)．ストレスフルな体験の反すうと意味づけ—主観的評価と個人特性の影響— 心理学研究, **85**, 445-454.
- 北村尚人・中谷淳子・中田光紀(2014)．睡眠問題と主観的健康感の関連—勤労者を対象とした大規模疫学調査— 産業医科大学雑誌, **36**, 295-300.
- 厚生労働省(2004)．平成15年度労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト作成委員会報告書
- 小山文彦・本間誠次郎・芦原 睦・伊藤 隆・梅田幹人・大月健郎・城戸照彦・関原久彦(2014)．労働者の抑うつ, 疲労, 睡眠の状況とHPA系内分泌動態の検討 日本商業・災害医学会会誌, **62**, 143-148.
- 紺野 祐・丹藤 進(2006)．教師の資質能力に関する調査研究—「教師レジリエンス」の観点から— 秋田県立大学総合科学研究彙報, **7**, 73-83.
- 松永美希・原田ゆきの・中村菜々子・石井眞治(2011)．新任教師のリアリティ・ショックとメンタルヘルスの関連(4)—入職1年目縦断的検討— 日本行動療法学会大会論文集, **37**, 194-195.
- 文部科学省 (2018)．平成29年度公立学校教職員の人事行政状況調査について http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfi

- le/2018/12/25/1411823_01.pdf (2018. 12. 25DL)
- 棕田容世(2008). 若手教師のメンタルヘルスと教員養成における課題—若手教師を対象とした実態調査から— 埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, **7**, 37-50.
- 棕田容世・小野圭司(2013). 若手教師のメンタルヘルスのための実践的取り組みの検討: 教員メンタルサポートプログラム 埼玉大学教育学部教育実践総合センター紀要, **13**, 77-83.
- 杉田郁代(2014). 教師のバーンアウトとレジリエンスの関連について—小学校教員のメンタルヘルス研究— 心理相談センター年報, **9**, 21-28.
- 和田由紀子・佐々木祐子(2006). バーンアウトと対人関係の様相: 緩和ケア病棟に勤務する看護師の全体・年代別分析 日本看護科学会誌 **26**, 76-86.
- 矢部真弓・東條光彦(2011). 中学校教員用感情労働尺度構成の試み 健康心理学研究, **24**, 59-66.
- 安田彰典・岩崎健二・佐々木毅・久永直見(2004). 長時間労働、疲労自覚症状と免疫指標 産業衛生学雑誌, **46**, 99.

Physical and psychological factors affecting the fatigue of first term teachers

Mitsuhiko TOJO*1

The purpose of this study was to examine whether the fatigue felt by the first term temporary faculty is explained by the length of time engaged in work, sleep, emotional labor, resilience, meaning. When we conducted a number of surveys on the initial teachers in the two cities, there was no clear change in subjective fatigue. However, the explanatory variable of fatigue feeling changed according to the survey area and time. From these results, it was pointed out that the first term official teacher became a stressor in itself, accumulating various experiences in the course of its professional development, and related to fatigue.

Keywords: first term teacher, feeling of fatigue, emotional labor, resilience

*1 Graduate School of Humanities and Social Sciences, Okayama University
